

Trainingsprogramma oktober 2018

De training begint om 19:00 uur met rustig inlopen (7:30 per km.) gevolgd door een warming-up met bewegelijkheidsoefeningen, lichte krachtoefeningen en oefeningen ter verbetering van de looptechniek. Voor beginners wordt het programma op maat aangepast. Soms stoppen we om 20:20 uur met het loopprogramma en doen we een gezamenlijke cooling-down. Andere keren maakt iedereen het programma af.

Dinsdag 2 oktober: Extensieve interval 80%
400 meter – 600 meter – 700 meter – 800 meter – 700 meter – 600 meter – 400 meter
Snelste lopers 2 x 800 meter Pauze steeds 200 meter

Donderdag 4 oktober: Extensieve splitinterval 80%/85%
2 x (800 meter – 600 meter – 400 meter – 200 meter)
Steeds de laatste 200 meter licht versnellen, behalve bij 200 meter; 100 meter versnellen
Snelste lopers extra (600 meter – 400 meter – 200 meter)
Pauze 200 meter

Einde van een wedstrijdperiode. De komende weken rustiger aan.

Dinsdag 9 oktober: Extensieve interval 70%
2 x 500 meter – 3 x 400 meter – 4 x 300 meter – 5 x 200 meter Pauze 100 meter

Donderdag 11 oktober: Duurloop 70% à 75%
Langzame duurloop van 4 à 5 km. Naar eigen inzicht maximaal 3 x 1 minuut licht versnellen.

Dinsdag 16 oktober: Extensieve interval 75%
4 x 800 meter of 4 x 1.000 meter (Snelste lopers) Pauze 200 meter

Donderdag 18 oktober: Extensieve interval 75%
1 x 1.200 meter – 2 x 1.000 meter – 2 x 800 meter Pauze 200m
Snelste lopers 2 x 1.200 meter

Dinsdag 23 oktober: Extensieve interval 70%
3 series van 500 meter - 400 meter - 300 meter - 200 meter - 100 meter
De tweede serie van kort naar lang Pauze 100 meter Seriepauze 200 meter

Donderdag 25 oktober: Duurloop 70% met fartlek
Langzame duurloop van 45 minuten met rustige fartlek/versnellingen

Dinsdag 30 oktober: Duurloop 70% met fartlek
Langzame duurloop van 45 minuten met vlottere fartlek/versnellingen

Opmerkingen: Snelheid van de extensieve en intensieve interval en duurloop is afgeleid van het persoonlijke wedstrijdtempo van 10 km. Een schema hiervan hangt in het clubgebouw en komt binnenkort op de website van AVW.

Pauze: Indien niet nader omschreven, bestaat de pauze uit een klein stukje (25 tot 50 meter) wandelen gevolgd door rustig dribbelen.